Упражнения на развитие силы мышц рук.

1.И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук. В ходе занятий рекомендуется менять положение рук по отношению к туловищу ( ближе к голове, ближе к животу ), менять расстояние между руками ( шире, уже). Упражнение выполнять 3-4 подхода, количество раз определять самостоятельно, чтобы через 1,5-2 месяца выйти на результат 15-20 раз за подход. Так же рекомендуется менять положение ног. Например: отжимания руки на подоконнике, руки на гимнастической скамье, упор лёжа на полу, ноги на гимнастической скамье, ноги на уровне подоконника, руки на двух стульях туловище между ними и т.д.

2.И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд ( 2 стула, 2 скамейки, 2 стола ). Сгибание, разгибание рук 3-4 подхода 8-10 раз.

3.Любые упражнения с гантелями. Выполнять каждое упражнение 3-4 подхода по 10-12 раз.

4. Подтягивания на низкой перекладине в положении вис лёжа различными хватами, 3-4 подхода, количество раз индивидуально, в зависимости от хвата, физических возможностей занимающихся.

5. Подтягивания на высокой перекладине. Чем ниже уровень физических возможностей в этом упражнении, тем больше количество подходов. Например, если человек может подтянуться 1 раз, то общее количество подтягиваний должно быть не менее 12-15 раз, т.е. по одному за подход и т.д. Но общее количество подтягиваний должно быть не менее 15 раз.